

*Ninguém nunca me explicou isso!*

@viva.bempsi  
www.vivabempsi.com



# O QUE É EMPATIA?



**Samantha Almeida**

Psicóloga da infância, adolescência e juventude (CRP 04/82509)

Acompanhe o podcast Viva Bem Psi no Spotify



**Empatia** é a capacidade de perceber, compreender e respeitar o que outra pessoa está sentindo — e mostrar isso na forma como você responde.

Não significa concordar com tudo, nem “sentir exatamente igual”, mas reconhecer que o sentimento do outro faz sentido naquela situação.

Exemplo simples, se alguém diz: **“estou muito chateado com isso”**

Uma resposta empática é: **“Imagino que isso tenha sido difícil pra você.”**

## Por que a empatia é importante nas relações?

A forma como você responde às pessoas influencia diretamente a qualidade das suas relações.

Quando você é empático:

- As pessoas se sentem ouvidas e respeitadas
- A confiança aumenta
- As amizades se tornam mais profundas e verdadeiras
- Os conflitos tendem a diminuir



## Empatia e amizade

Fazer e manter amizades não depende só de “ter assunto” ou “ser legal”. Depende muito de como você reage quando o outro compartilha algo importante.

### Ser empático ajuda a:

- Estar presente de verdade nas conversas
- Apoiar um amigo em momentos difíceis
- Celebrar conquistas sem diminuir o outro
- Evitar julgamentos rápidos



# EMPATIA E SUAS EMOÇÕES

## (INCLUSIVE A RAIVA)

A empatia não serve apenas para lidar com os outros, ela também ajuda você a lidar consigo mesmo.

**Quando você aprende a reconhecer sentimentos (seus e dos outros):**



Fica mais fácil entender por que você está irritado ou com raiva.

Você reage com mais consciência, e menos impulso.

Consegue se acalmar com mais rapidez.

Evita conflitos desnecessários.

### Por exemplo:

Se alguém fala algo que te irrita, a reação automática pode ser atacar de volta.



### Mas, com empatia, você pode perceber:

“Talvez essa pessoa também esteja nervosa ou insegura.”

Isso não justifica tudo, mas ajuda você a **não reagir no automático.**

### Empatia NÃO é...

- Dar conselho rápido
- Resolver o problema do outro
- Dizer “vai passar” ou “não é nada”
- Ignorar o que a pessoa sente

Essas atitudes podem parecer ajuda, mas muitas vezes fazem o outro se sentir ainda mais sozinho.



**Samantha Almeida**  
Psicóloga da infância, adolescência e juventude (CRP 04/82509)

# VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE EMPATIA E PRÓ-EMPATIA?

Mas o que é pró-empatia?



## Empatia (verdadeira):

- Valida o sentimento do outro
- Mostra compreensão
- Escuta sem julgamento
- Cria conexão

Exemplo:

**“Faz sentido você estar assim, deve estar sendo difícil.”**

## Pró-empatia (parece ajuda, mas não é):

- Minimiza o sentimento
- Tenta “consertar” rápido
- Dá conselho antes de entender
- Afasta emocionalmente

Exemplo:

**“Ah, nem é tão grave assim, para de pensar nisso.”**

## O que cada uma provoca nas pessoas?

### Quando você usa empatia:

- O outro se sente acolhido
- A conversa flui melhor
- A relação se fortalece

### Quando você usa pró-empatia:

- O outro pode se sentir incompreendido
- Pode parar de se abrir
- A relação fica mais distante



**Samantha Almeida**

Psicóloga da infância, adolescência e juventude (CRP 04/82509)

# COMO PRATICAR A EMPATIA NO DIA A DIA?

Você não precisa de frases perfeitas. Pequenas atitudes já fazem diferença:

01

**Escute sem interromper**



02

**Evite julgar ou corrigir o sentimento do outro**



03

**Use o tom de voz calmo e respeitoso**



04

**Às vezes, menos fala e mais presença já é suficiente**



## Para lembrar!

Empatia não é uma técnica para “parecer legal”. É uma forma de se relacionar com mais respeito, consciência e cuidado — com os outros e com você mesmo.

**Quanto mais você pratica, mais natural ela se torna.**

